

参加者  
募集

森林セラピーガイドと歩く

心とカラダを癒す旅

初夏

5/15(土)

雨天中止

午前9時～午後2時30分

表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コースにて森林セラピーを開催いたします。五感を通して森を体験します。森林の持つ自然のエネルギーを存分に受け取り、体験し、癒され、リフレッシュして頂ける効果のあるプログラムになっています。是非、皆さんも初夏を感じながら、森林を散策してみませんか？

- ★水源林内をゆっくりと散策⇒葛葉の泉まで
- ★名水の試飲・くず葉川のせせらぎをきく
- ★森林ヨガ・ハンモック体験
- ★ほうじ茶作り体験・檜ポンポン作り・焼き印体験
- ★菩提山の神社参拝など
- ☆時期が合えば、わらびやのぶきも～
- ※新型コロナウイルスの影響に伴い検温とマスクの着用をお願い致します。

場所 表丹沢野外活動センター集合・解散  
参加費 3,500円(セラピー弁当・お土産付き)  
募集人数 20名  
申し込み 秦野市環境産業部環境共生課  
電話 0463-82-9631  
e-mail [k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp](mailto:k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp)  
受付開始日 2021年4月1日～(先着順)  
おひとり様、ご夫婦、お友達同士等、様々な方に楽しんでいただけるプログラムです。



今回の見どころチェック！！

今回のセラピーでは時期が合えばですが、わらびやのぶきも！！

ヨガの先生は、森林ヨガの先生をお呼びしています。森の空気を吸いながら、行うヨガは本当にリラックスできます。

初夏の風にあたりながらのハンモック体験は最高に気持ちよいです！！

毎回好評のセラピー弁当は、地場産野菜を沢山使ったヘルシー弁当です。



### 米づくり教室参加者募集！！

菩提の棚田で田植えから収穫までの一貫した作業が体験できる教室です。

- ★田植え 5月29日(土曜日) ★草取り(7,8月)
- ★稲刈り・脱穀(10月上旬) ★収穫祭(11月中旬)

定員 20組(個人又は家族単位で申し込みを行ってください。)

参加費 1500円(皆さんが管理・収穫を行ったお米をプレゼントします。)

申込 秦野市環境共生課 0463-82-9631 是非参加して下さい！！



### 里山会員募集！！

春からの新会員さんを募集します。興味のある方は、ご連絡ください。

<作業内容>

森林・竹林整備、賄い作り  
休耕畑を使った野菜作り教室お手伝い  
森林セラピー企画・運営・お手伝い  
その他、みそづくり教室などの運営  
里山カフェのお茶出し  
第二土曜日その他活動のある日はHPにて掲載  
(担当 栗原 進 090-9679-6258)

### 編集後記

暖かな日差しで、春めいてまいりました♪  
畑や山に出て作業できることを嬉しく思います♪  
今は充電期間と考え、時間を有効に使って今後の活動に活かしていきたいです。森林セラピーなどの屋外イベントはソーシャルディスタンス、アルコール消毒等を行い開催していきたいと思っております。最後まで読んでいただきありがとうございました。